

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Общеуниверситетская кафедра  
физической культуры и спорта**

**СТЕП-АЭРОБИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань 2014**

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета от 18 января 2014 г. протокол №2

УДК: 612.63/66 (075.83)

**СТЕП-АЭРОБИКА в программе физического воспитания для студентов вузов.-** Казань: КФУ, 2014.- 43 с.

В учебно - методическом пособии представлены основные форматы и структура урока занятий по степ-аэробике, приведена классификация базовых шагов, рассмотрены методы составления и разучивания хореографических комбинаций.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей физической культуры, а так же может быть рекомендовано для широкого круга людей занимающихся оздоровительной физической культурой.

**СОСТАВИТЕЛИ:**      Арбеева      М.Ш.                      ст.      преподаватель  
   общеуниверситетской      кафедры      физического  
   воспитания и спорта  
   Маслова Л.П. преподаватель общеуниверситетской  
   кафедры физического воспитания и спорта  
   Сергина Т.И. преподаватель общеуниверситетской  
   кафедры физического воспитания и спорта

**РЕЦЕНЗЕНТЫ :**      Двоеносов В.Г. доктор биологических наук, доцент.  
   Фазлеева Е.В. кандидат педагогических наук, доцент.

## Содержание

Краткие сведения из истории.....	4
Разновидности степ-платформ.....	5
Сравнительная характеристика степ-платформ.....	6
Требования к спортивной форме.....	7
Эффективность тренировки.....	8
Травмобезопасность.....	10
Анатомия коленного сустава.....	12
Форматы урока.....	14
Классификация уроков.....	15
Структура урока.....	17
Музыкальное сопровождение.....	21
Классификация шагов современной степ-хореографии.....	22
Разновидности положения тела относительно платформы, Перемещения.....	32
Методы составления и разучивания хореографических комбинаций в степ аэробике.....	33
Методы составления комбинаций.....	35
Методы разучивания комбинаций.....	36
Список литературы.....	41

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ИЗ ИСТОРИИ**

На сегодняшний день, можно смело утверждать, что степ-аэробика является одним из самых популярных направлений современной фитнес - индустрии. Этот факт доказан временем! Уже более 20 лет, занятия на степ - платформе притягивают огромное количество людей своей доступностью, эффективностью и многообразием хореографических комбинаций. Основу степ - урока составляют ритмичные непрерывные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе. Трудно сказать, как давно люди заметили, что подъем и спуск по ступеням лестницы, способствует возникновению ряда положительных эффектов в организме человека. Но в реабилитационных целях ступень используют очень давно. Еще в 1920 году физиологами был разработан «Гарвард степ тест», основанный на изменении сердечного пульса при выполнении шаговых циклов. Затем, учеными было разработано большое количество тестовых степ протоколов, которые позволяли оценить физическое состояние человека. Изобретательницей степ платформы стала американка Джин Миллер. Джин Миллер является руководителем национального факультета университета Степ Рибок, дипломированным инструктором по аэробике, а также призером по бодибилдингу и спортивной аэробике. В 1991 году получила награду IDEA «Инструктор года», в 1994 году вошла в список 25 самых богатых людей в мире (журнал «People», 1994). В конце 80-х годов Джин получила травму колена. Для укрепления мышц и ускорения выздоровления, она приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию нового направления в фитнес – степ аэробике. В 1989 году компания Рибок совместно с Джин Миллер разработала и распространила программу Степ Рибок. В группу разработчиков вошли: Лорна Френсис (образовательная и обучающая часть программы) и Питер Френсис (контроль над исследованиями), Карен Тиченор и Боб Рич проводили исследования по наблюдению за реакцией человеческого организма

на нагрузку во время степ тренировки. Степ-аэробика не только тренирует сердечно - сосудистую систему, помогает укрепить мышцы ног и снизить вес, но и, как показали научные исследования, может использоваться для лечения и профилактики остеопороза и артрита, а также при подготовке спортсменов к соревнованиям. Например, футболисты сборной Бразилии уже несколько лет начинают свою разминку с занятий на степ-платформе. В России тоже используется специальная комплексная программа, разработанная для наших футболистов, фигуристов, дзюдоистов и даже вратарей юношеской сборной по хоккею. Программа направлена на развитие координации движений, выносливости и ловкости, одновременно с этим спортсмены получают эмоциональную разрядку, так необходимую при длительных тренировках.

### **РАЗНОВИДНОСТИ СТЕП-ПЛАТФОРМ**

В настоящее время на рынке фитнес-оборудования существует огромное количество различных степ-платформ. Они отличаются по качеству, дизайну, величине и стоимости. Из них мы не рекомендуем приобретать мини-варианты, так как они могут представлять опасность при тренировках, а так же модели неизвестных фирм. Лучше использовать профессиональное оборудование таких марок, как «Reebok» и «TheStep», которые соответствуют всем необходимым требованиям.



## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕП-ПЛАТФОРМ

	«REEBOK»	«TheSTEP»
Устойчивость	Ножки платформы фиксируются в пазах	Блоки не имеют жесткого крепления, поэтому при установке необходим дополнительный контроль
Поверхность	Антискользящее, резиновое покрытие с разносторонней нарезкой, которая обеспечивает оптимальное сцепление	Амортизационный пластик со специальным резиновым покрытием
Конструкция	Единая	Сборная. Состоит из двух компонентов: платформы и пары опорных блоков
Нагрузка	До 567,5 кг	До 230 кг
Регулируемость по высоте	Легко трансформируется на три различных	Каждая пара блоков увеличивает высоту на 5 см. 10, 15, 20 см
Изменение угла наклона	возможно	возможно
Габариты	90 см × 35 см	109 см × 41 см
Вес	7,5 кг	Платформа 4 кг, блоки по 1 кг

Цвет	Комбинация черного и серого цветов	Платформа цвет морской волны Блоки фиолетовые (2) и розовые(2)
------	------------------------------------	---

## ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ

Для занятий аэробикой необходима специальная спортивная одежда. Она должна быть легкой, свободной, иметь повышенную воздухо - и водопроницаемость, а также должна соответствовать формату урока. Особое внимание следует обратить на обувь. Основные требования, предъявляемые к спортивной обуви:



**Высокая пятка** - сокращает нагрузку на пяточное сухожилие.

**Гибкость передней части подошвы** необходима для распределения сил сопротивления, возникающих при спуске с платформы. Так как начальное касание происходит в передней области стопы, то повышенная гибкость в этой области обеспечивает максимальную свободу движений.

**Легкость обуви** – гарантирует дополнительный комфорт при длительных тренировках (более 30 минут)

**Амортизация носковой части** – снижает и перераспределяет давление на стопу (прыжки, подскоки)

**Вентиляция** – обувь «дышит», помогая сохранить ноги сухими. Некоторые модели обладают бесшовной внутренней поверхностью, что предотвращает появление мозолей, а так же имеют стельки с супинатором, поддерживающие свод стопы. Рекомендуем приобретать обувь в специализированных спортивных магазинах в отделе аэробики, так как только она отвечает всем вышеперечисленным требованиям. Меняйте спортивную обувь через каждые 100 часов занятий – это поможет избежать травм, и обеспечит дополнительный комфорт во время тренировок.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ**

Давайте рассмотрим положительные эффекты от занятий на степ - платформе. Выясним, что происходит с телом человека во время степ – тренировки. Для начала проведем сравнительный анализ 3-х видов деятельности: ходьба, бег, занятия на степ -платформе. Группа ученых подробно изучала этот вопрос и пришла к выводу, что биомеханическое воздействие на тело человека при выполнении basic step равно биомеханическому воздействию при ходьбе со скоростью 5км/ч. В то же время физиологический эффект от basic step равен физиологическому эффекту при беге со скоростью 12км/ч.

<p><b>Биомеханический эффект basic step = ходьба (5км/ч.)</b></p>
---

**Биомеханический эффект** – это ответная реакция опорно-двигательного аппарата на физическую нагрузку. Биомеханический эффект степ тренировки обеспечивает:



1. Укрепление суставно- связочного аппарата;
2. Увеличивает плотности костей;
3. Увеличение подвижности суставов.

**Физиологический  
эффект  
basic step = бег (12км/ч.)**

Физиологический эффект аэробной активности можно измерить, определив количество энергии, расходуемой в процессе тренировки. Чем больше расход энергии, тем выше аэробные показатели. Таким образом, можно определить, что:

**Физиологический эффект** – это реакция функциональных систем организма на физическую нагрузку. С точки зрения физиологического эффекта, степ-тренировка улучшает состояние всех функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно - двигательной, нейро - гормональной и т.д.

#### **Основные задачи степ тренировки:**

1. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
2. Укрепление мышц и суставно-связочного аппарата;
3. Ликвидация лишних жировых запасов;
4. Улучшение гибкости и координации;
5. Улучшение психоэмоционального состояния человека.

## **ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ**

Занятия на степ – платформе могут привести как к положительному, так и к отрицательному результату.

### **Отрицательный результат возникает в случае:**

- Нарушения правил работы на степ – платформе;
- Нарушения правил инерции;
- Неправильно подобранной высоты платформы;
- Использования высокого темпа музыки, несоответствующего формату урока;
- Использования травмоопасных элементов;
- Выхода за пределы целевой зоны пульса.

Поэтому при проведении степ тренировок необходимо соблюдение следующих правил:

### **Правила работы на степ – платформе**

*Исходное положение тела.*

1. Плечи отвести назад, спина прямая.
2. Втянуть мышцы живота и ягодиц.
3. Встать примерно на расстоянии стопы от платформы.

*Основные правила работы на степ – платформе.*

1. При подъеме на степ следите за тем, чтобы пятка не свисала с края платформы.

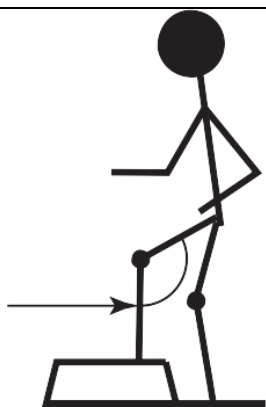
2. При спуске с платформы, наступайте сначала на носок, только затем на пятку.
3. Колени слегка расслаблены, избегайте переразгиба в коленном суставе.
4. Следите за тем, чтобы колено и стопа были сонаправлены, то есть находились в одной плоскости.
5. Поднимайтесь на ступень легко.
6. Контролируйте платформу взглядом.

### **Правила инерции**

1. Переход от одного шага к другому должен быть максимально удобным и комфортным.
2. Не допускаются резкие остановки и резкие смены направлений.
3. Не допускаются неудобные подъемы и спуски со ступеней платформы.
4. Не рекомендуется использовать "tap"(точку) в комбинации.

### **Выбор высоты ступень – платформы**

Для повышения интенсивности степ тренировок некоторые занимающиеся увеличивают высоту платформы. Однако, к этому нужно относиться с большой осторожностью, т.к. по данным исследований существует прямая зависимость между давлением на коленную чашечку и высотой платформы. То есть, при нормальной высоте платформы угол между бедром и голенью должен составлять 120° (минимальный угол 94,6°), тогда во время подъема давление будет чуть больше веса тела. В противном случае происходит увеличение стрессового эффекта на коленный сустав и, как следствие, возможны травмы.



**Правило при подъеме на степ – платформу:**  
**«Угол между бедром и голенью должен быть больше 90° (тупой)»**

Учеными доказано, что максимальная нагрузка при выполнении базового шага приходится на счет 3, (то есть на ногу, которая первая спускается со степа) и составляет 1,8 веса тела, в отличие от подъема – 1,2. Поэтому особое внимание следует обратить на спуск со степ платформы.

### **АНАТОМИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

Коленный сустав относится к вращательно – блоковидным суставам (т.е. представляет собой сочетание блоковидного и вращательного суставов). В образовании коленного сустава принимают участие три кости:

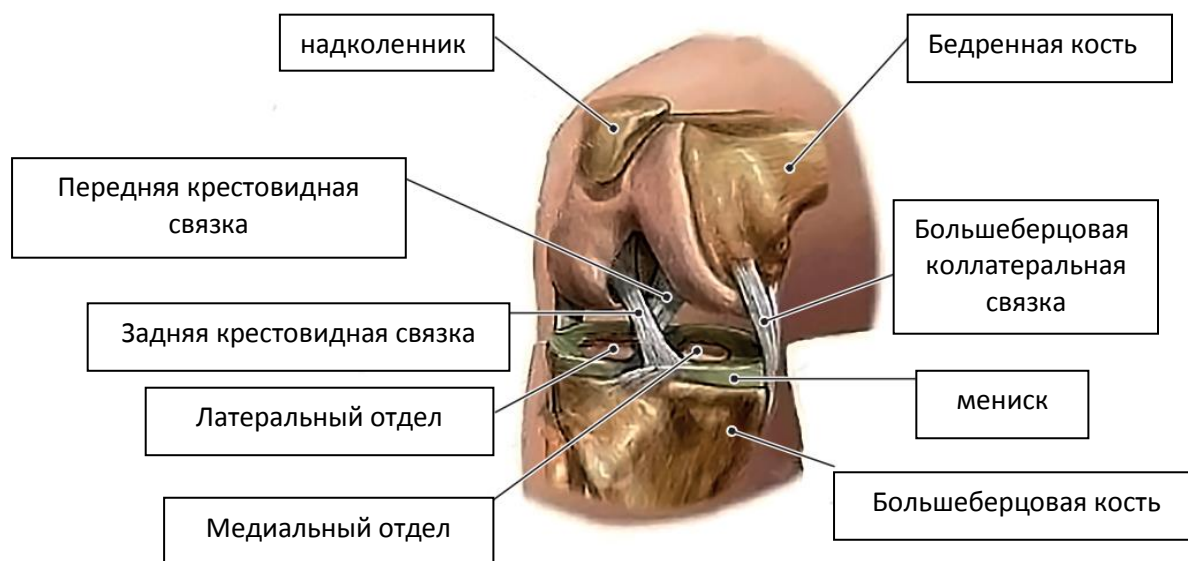
1. Нижний конец бедренной кости.
2. Верхний конец большеберцовой кости.
3. Надколенник.

Сустав окружен суставной капсулой, внутренняя поверхность которой выстлана синовиальной оболочкой. Внутри капсулы находится синовиальная жидкость. При некоторых травмах колена возникает отек коленного сустава – синовит. Суставная капсула срастается с наружным краем хрящевых пластин, покрывающих кости. Эти пластины имеют трехгранную форму с утолщенными краями и образуют мениски (медиальный и латеральный). Мениски представляют собой плоскую хрящевую структуру, вогнутую сверху и

уплощенную снизу. Мениски располагаются в полости сустава и служат для подвижного соединения суставных поверхностей бедренной и большеберцовой костей. При травмах мениска происходит его повреждение вплоть до трещины, что сопровождается выраженным болевым синдромом, иногда синовиальным выпотом и ограничением подвижности в коленном суставе.

### Связки коленного сустава

Связки, находящиеся вне полости сустава	На боковой поверхности сустава расположены боковые связки: Большеберцовая коллатеральная связка Малоберцовая коллатеральная связка
Связки, расположенные в полости сустава	Передняя крестообразная связка Задняя крестообразная связка Поперечная связка колена Передняя мениско – бедренная связка Задняя мениско – бедренная связка



Повреждение связочного аппарата коленного сустава может быть вызвано падением на прямую ногу, в результате резкого поворота или прыжка большой высоты и иными случаями.

**Первая помощь в случае повреждения - ПЛДП**, при необходимости - дальнейшая госпитализация.

П = покой

Л = лёд

Д = давление

П = подъём

*Ваши действия:*

1. Обеспечить покой поврежденному суставу;
2. Место повреждения обложить льдом;
3. Произвести эластичное бинтование;
4. Поднять ногу, подложив под нее валик.

## **ФОРМАТЫ УРОКА**

### **Основные принципы занятий степ аэробикой**

- Частота занятий степ аэробикой должна составлять от 3 до 5 раз в неделю (рекомендации ACSM)

- Продолжительность урока на степ – платформе варьируется от 30 до 90 минут.

- Рекомендованная ACSM интенсивность\* занятия 60 – 80 % от максимальной резервной частоты сердечных сокращений.

- Степ – аэробика является высоко-/среднеинтенсивным и низко ударным видом тренировки.

**Интенсивность** (физическая нагрузка) – это количество энергии, затраченной в процессе тренировки за единицу времени.

**Способы повышения интенсивности:**

1. Увеличение амплитуды движений.
2. Увеличение длины рычага (согнутое колено → прямое колено)
3. Добавление работы рук.
4. Модификация хореографии (добавление перемещений, поворотов, синкопированных движений)
5. Повышение ударности (добавление прыжков, подскоков)
6. Увеличение высоты платформы.
7. Увеличение темпа музыки.

В зависимости от уровня подготовленности участников, степ классы можно разделить на три категории.

**КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ**

Название формата	Уровень сложности	Описание
Beginners(ВТ)	Начальный уровень	Обучение свободному владению базовыми шагами и соединению их в простые доступные комбинации. Рекомендуется для начинающих и не

		подготовленных.
Just	Средний уровень	<p>Предусматривает разучивание простых модификаций базовых шагов и соединение их в различные комбинации.</p> <p>Рекомендуется для участников, которые регулярно посещают занятия.</p>
Combo	Высокий уровень	<p>Сложный координационный урок на степ – платформе.</p> <p>Рекомендуется для людей, которые давно занимаются на степ – платформе и имеют высокий уровень физической подготовки.</p>



## СТРУКТУРА УРОКА

	Назначение	Составляющие	Результат
Вступительная часть 1 – 2 минуты	Наладить эмоционально – психологический контакт с группой	Инструктор должен представиться, познакомиться с группой и выявить новичков. Напомнить об основных правилах работы на степ – платформе. Особое внимание уделить людям с ограничениями по состоянию здоровья, и дать им индивидуальные рекомендации. Четко сформулировать основные задачи урока.	Дружеская атмосфера. Снижение риска получения травм.
Разминка ВТ 10–12 минут Just 5–8 минут Combo7 минут	Подготовить организм к основной части урока	Основу разминки составляют простые шаги, выполняемые как на степе, так и на полу.	Увеличение притока крови к мышцам, увеличение скорости кислородного

			обмена, ускорение нервно – мышечных импульсов.
Pre - stretch 2 – 3 минуты	Растянуть разогретые мышцы	В Pre – stretch используется в основном динамический стретчинг, так как в этой части необходимо поддерживать пульс в рабочей зоне. Преимущественно растягивают основные группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.	Мышцы становятся более эластичными, снижается вероятность травм, движения выполняются с максимальной амплитудой.

	Назначение	Составляющие	Результат
<p>Аэробная часть BT 20 минут Just 30 – 45 минут Combo 45 минут</p>	<p>Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Снизить процентное содержание жира в организме, улучшить координацию движений, укрепить опорно – двигательный аппарат.</p>	<p>Аэробная часть – это основная часть степ – урока, которая включает в себя сочетания базовых шагов, объединенных в комбинации. Как правило, данная часть характеризуется ритмичной и продолжительной работой основных крупных мышц тела. Интенсивность движений плавно увеличивается в соответствии с индивидуальной физической подготовкой.</p>	<p>Достижение поставленной цели, снятие психологического стресса, получение положительных эмоций.</p>

Заминка 2 – 5 минут	Постепенное снижение ЧСС(частоты сердечных сокращений)	Основу заминки составляют простые базовые шаги, выполняемые как на степе, так и на полу. Интенсивность движений плавно уменьшается в соответствии с индивидуальной физической подготовкой.	Восстановление дыхания. Подготовка к силовому блоку (если он входит в формат урока).
Силовой блок 15 минут	Улучшение таких показателей как сила и выносливость мышц.	Проработка одной – двух групп мышц(спина, брюшной пресс, грудь, плечевой пояс)	Достижение поставленной цели.
Post – stretch 3 – 5 минут	Улучшение гибкости, предотвращение мышечных болей.	Post- stretch включает в себя преимущественно элементы статического стретчинга. Необходимое время задержки в	Расслабление работающих мышц, повышение гибкости.

		отдельной позиции составляет от 8 до 10 секунд.	
--	--	--	--

## МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

На занятиях степ аэробики используется специальная музыкальная фонограмма, которая состоит из «музыкальных квадратов» = 32 счета. Основной задачей инструктора является совмещение ритмического рисунка музыки и движений. Сочетания шагов могут занимать как 2 – 4 – 8 счетов, так и 3 – 9 – 12 счетов. Главное, чтобы Ваша конечная комбинация занимала ровно 32 музыкальных счета (как с правой, так и с левой ноги). Набор шагов и движений, выполняемый на 32 музыкальных счета – называется "блоком". Урок может содержать от 1 до 3 блоков с правой и левой ноги. Количество блоков зависит от формата урока и желания инструктора. В современной хореографии встречаются *синкопированные движения*. Синкопа – это сбой ритма, при котором происходит смещение ударения с сильной доли на слабую (1 и 2).

**Темп музыки** задает интенсивность тренировки. Он измеряется количеством ударов в минуту (ВМР).

Для определения темпа Вам необходимо:

1. Прослушать композицию и найти характерный ритм.
2. Сосчитать количество ударов за 15 секунд.
3. Умножить полученное число на 4. Это и будет искомая величина.

Рекомендуемый темп музыки зависит от формата урока:

Уровень подготовки	Музыкальный темп
BT = начальный уровень	130 -132 ВМР
Just = средний уровень	132 -136 ВМР
Combo = высокий уровень	136 -140 ВМР

Оптимальным является темп музыки, при котором участники находятся в пределах тренировочной зоны и соблюдают правильную технику выполнения движений. Слишком быстрый темп повышает вероятность травм, а также ведет к нарушению техники выполняемых движений.

**Громкость.** Музыка не должна заглушать команд инструктора. Максимальный уровень громкости, установленный Министерством Здравоохранения США, составляет 90 Дцб. Тем не менее, отоларингологи не рекомендуют превышать уровень 80 – 85 Дцб, выбирая музыку низких тонов. Данные требования обеспечат минимальный риск повреждения слухового аппарата. Мы рекомендуем использовать только профессиональную музыкальную продукцию, предназначенную специально для степ -тренировок. Желательно, чтобы музыка для урока выбиралась в соответствии с пожеланиями занимающихся, так как она является одним из самых сильных мотивирующих факторов.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ШАГОВ СОВРЕМЕННОЙ СТЕП – ХОРЕОГРАФИИ**

Все шаги современной степ хореографии можно разделить на две категории:

1. Шаги без смены лидирующей ноги – основные. При выполнении данных шагов лидирующая нога не меняется.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги – попеременные. При выполнении данных шагов происходит обязательная смена лидирующей ноги.

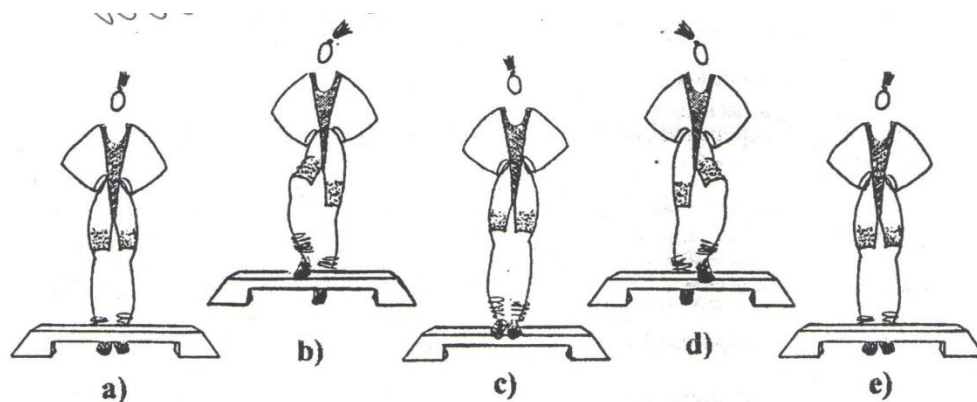
Для каждого шага имеется традиционное название, которое используется при ведении урока. Ниже приведена таблица с указанием счета, на котором выполняется каждый день.

**Таблица № 1**

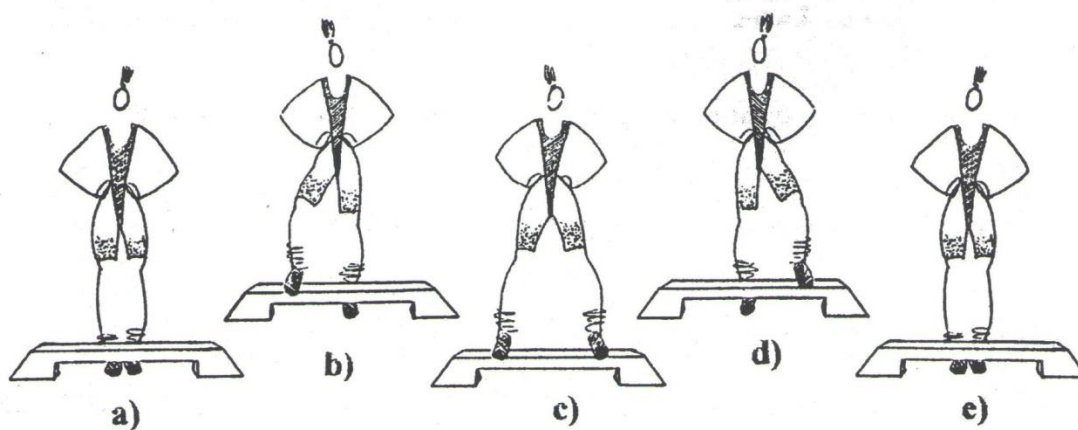
<b>Основные шаги (без смены лидирующей ноги)</b>			<b>Попеременные шаги ( со сменой лидирующей ноги)</b>
<b>База</b>	<b>Перемещение</b>	<b>Поворот</b>	
March (1 - 2)	Basic (1 - 4)	Reverse (1- 4)	Tap - step (1 - 2)
	V - step (1-4)	Pivot (1 - 4)	Tap - up (1 - 4)
	Cross - step (1- 4)		Knee - up (1 - 4)
	Over (1-4)		Curl (1-4)
	Across (1-4)		Kick (1-4)
	Mambo (1 -4)		Side (1 - 4)
			Back (1 - 4)
			L - step (1- 8)
			Lunge (1 - 2)
			Shasse (1-2)
			Little mambo (1 - 3)

## Основные шаги степ – аэробики.

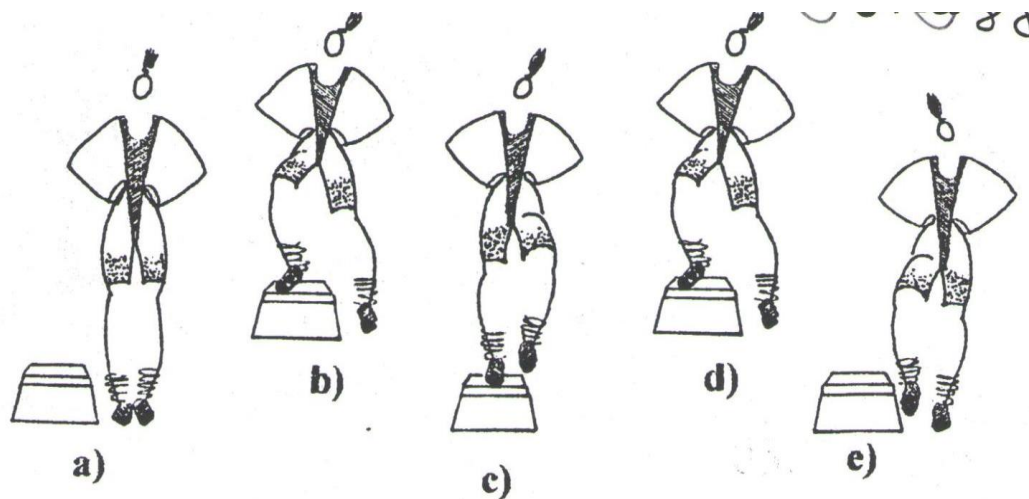
### 1. Шаг базовый. (BASIC)



### 2. Шаг V- STEP.

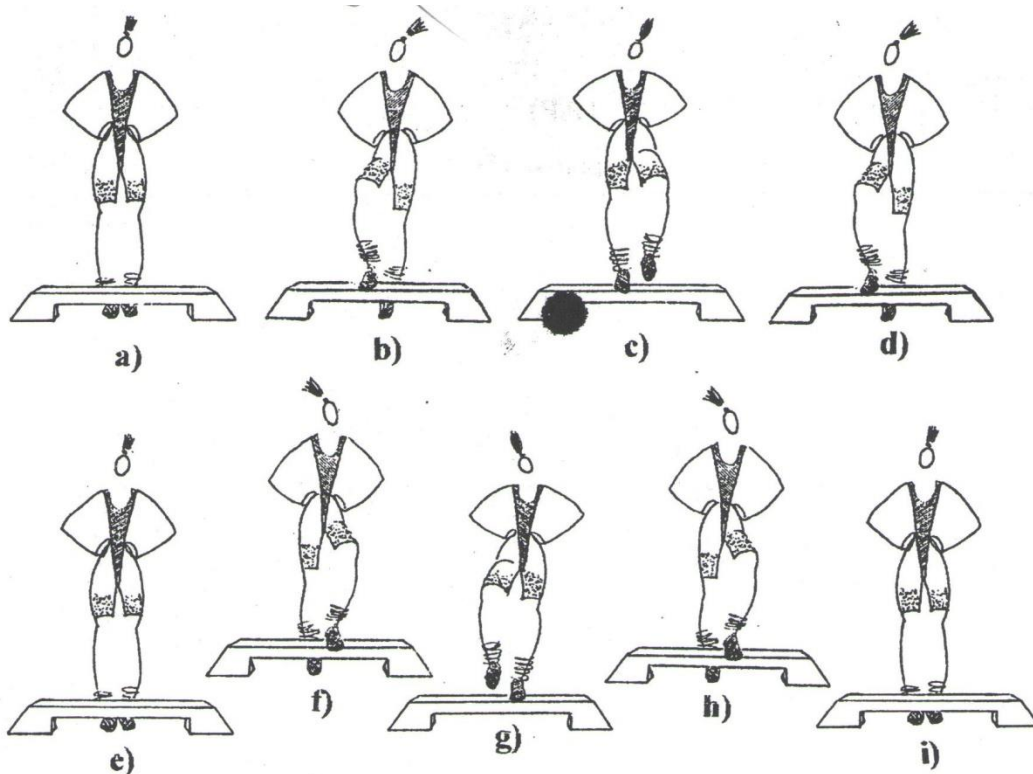


### 3. Шаг касание вверху и внизу (TAP UP, TAP DOWN)

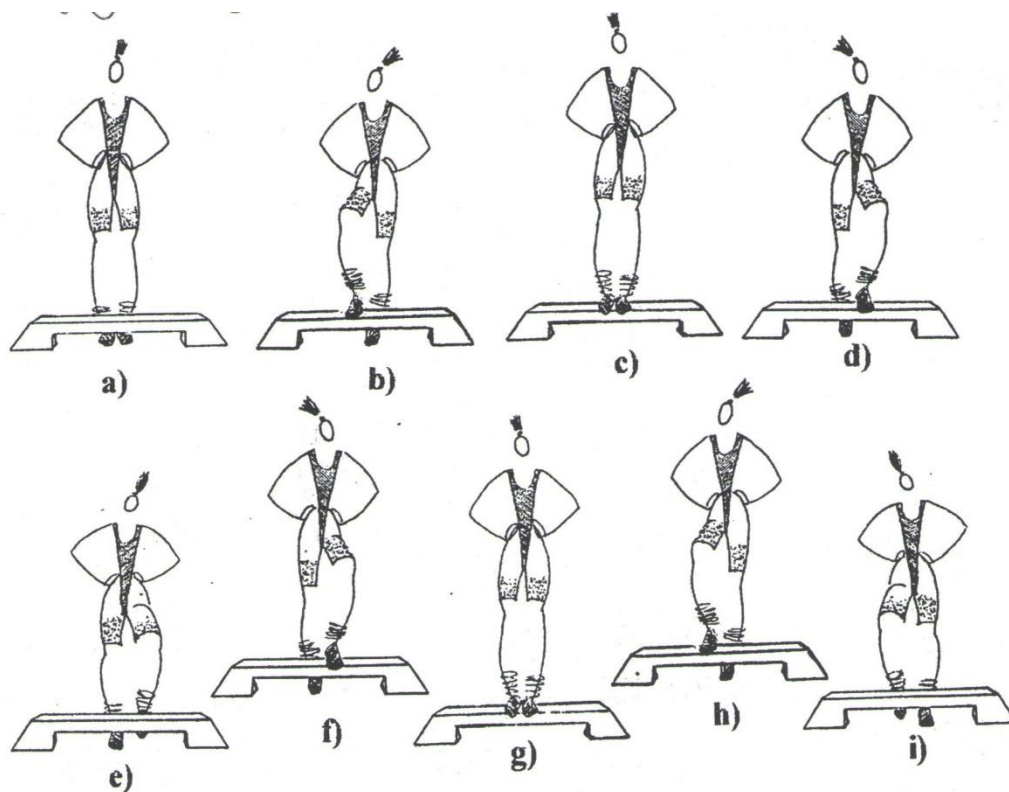




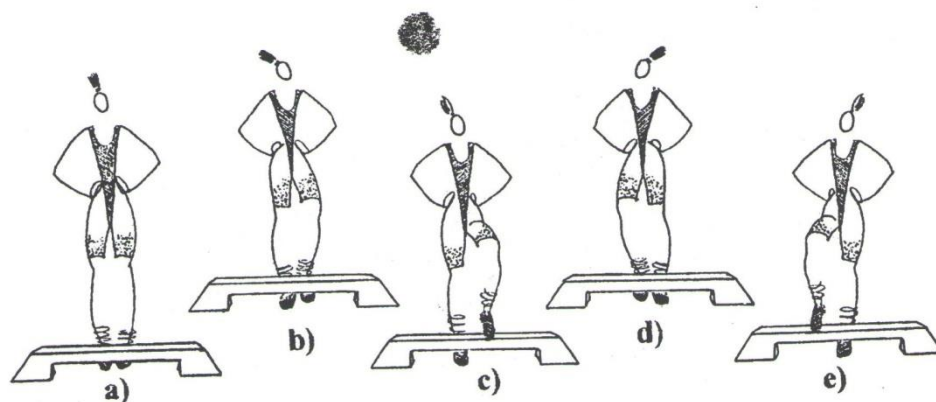
#### 4. Шаг касание вверх (TAP UP)



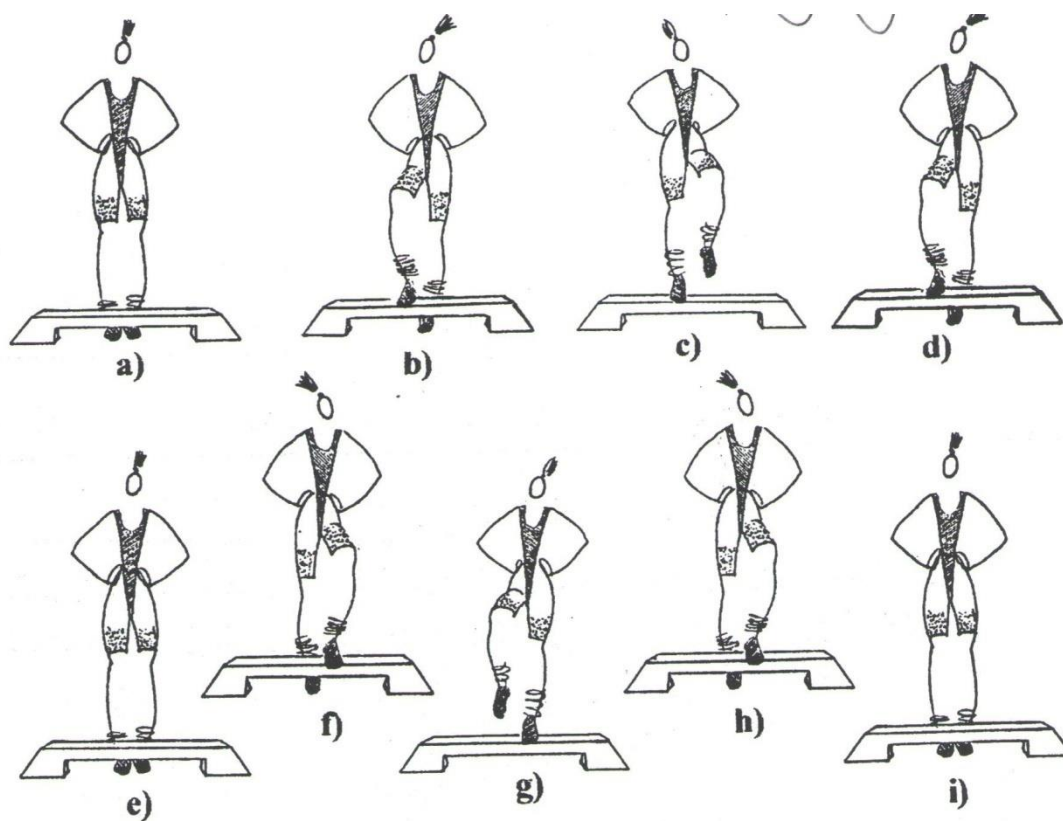
#### 5. Шаг касание вниз (TAP DOWN)



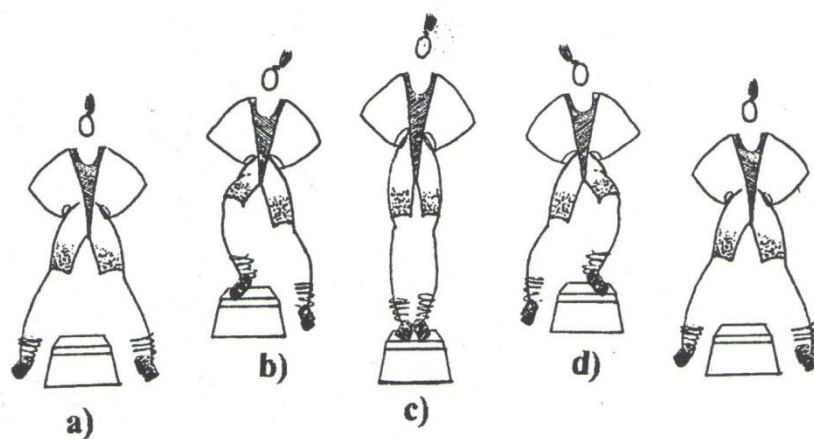
**6. Шаг с касанием (STEP TAP)**



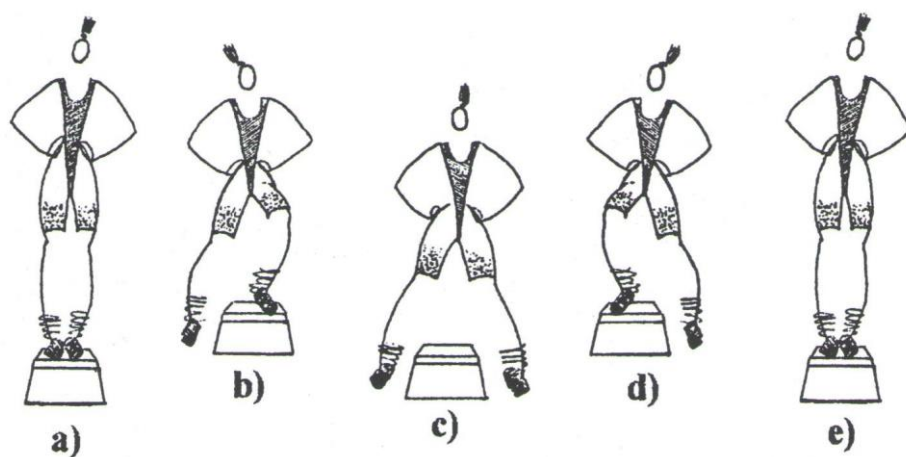
**7. Шаг с подъемом (LIFT)**



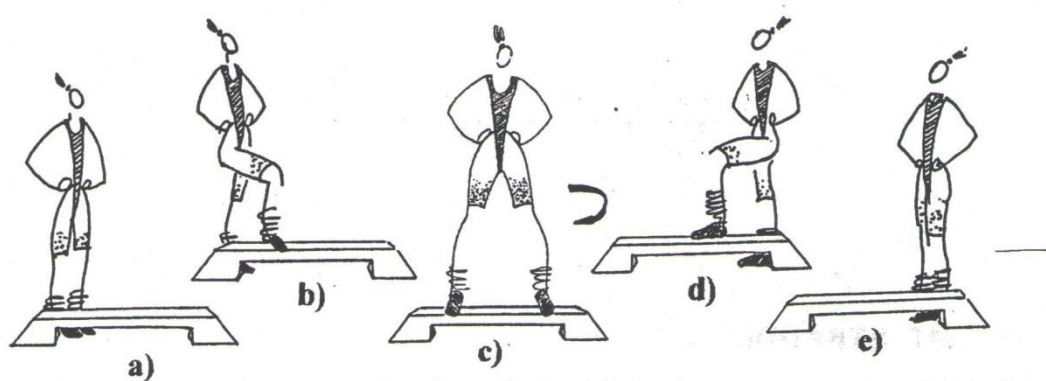
## 8. Шаг STRADDLE UP



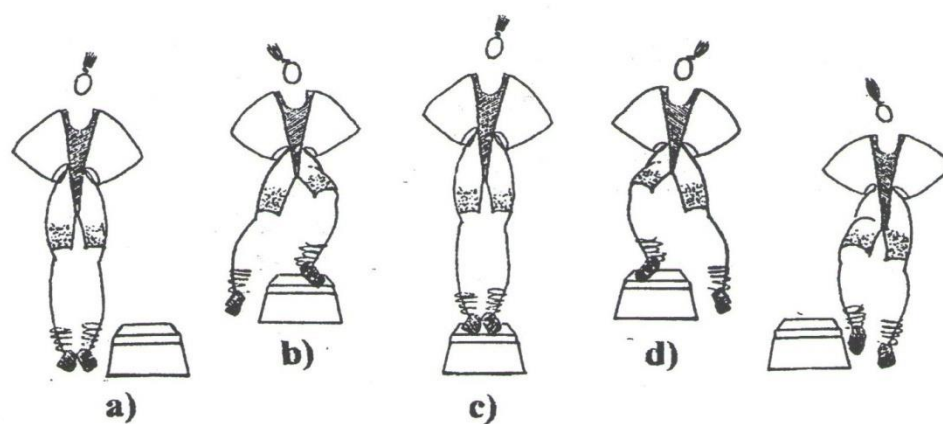
## 9. Шаг STRADDLE DOWN



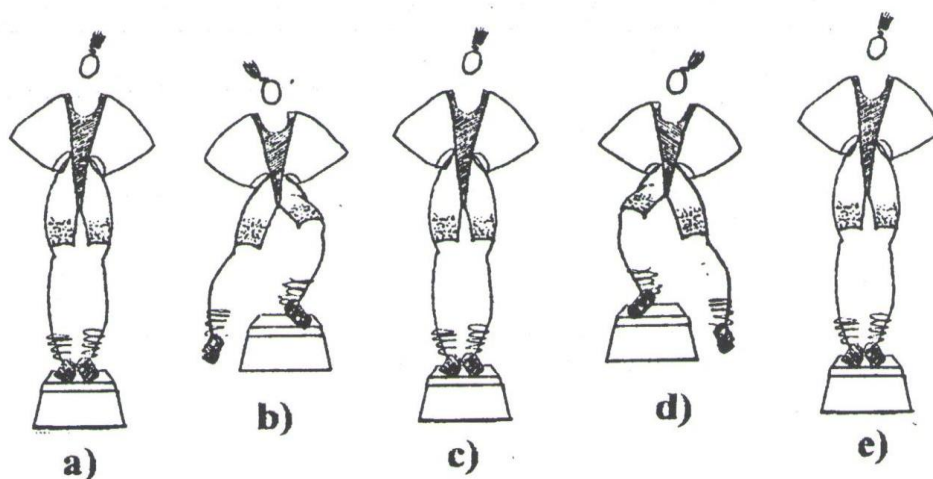
## 10. Шаг с поворотом (TURN STEP)



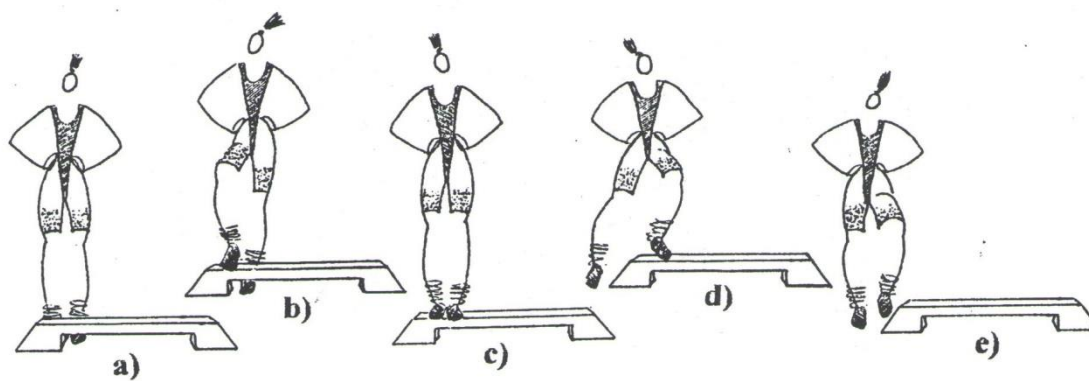
**11. Шаг через платформу (OVER THE TOP)**



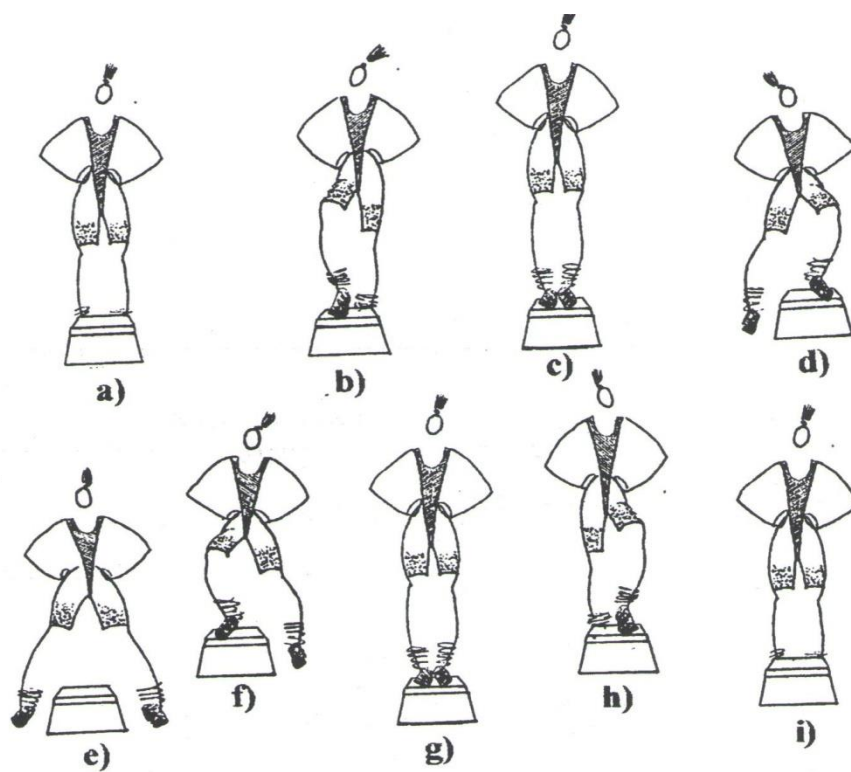
**12. Шаг выпады (LUNGES)**



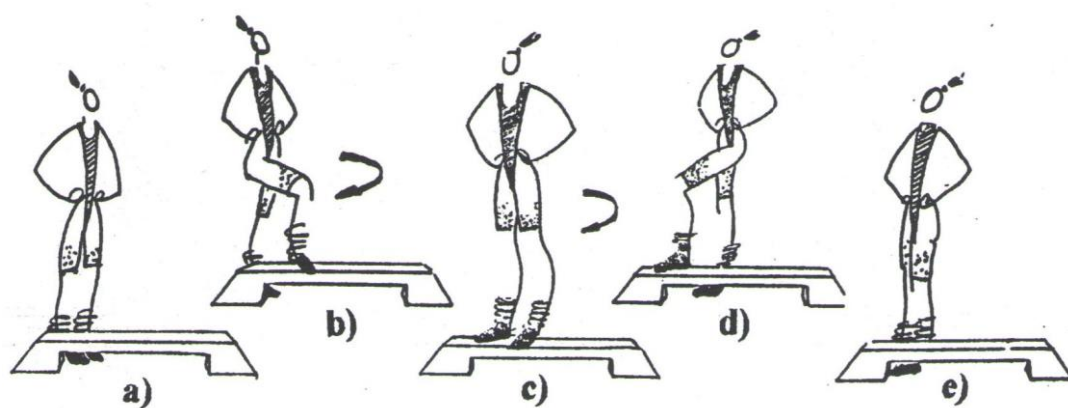
**13. Шаг L – STEP**



#### 14. Шаг Т – STEP

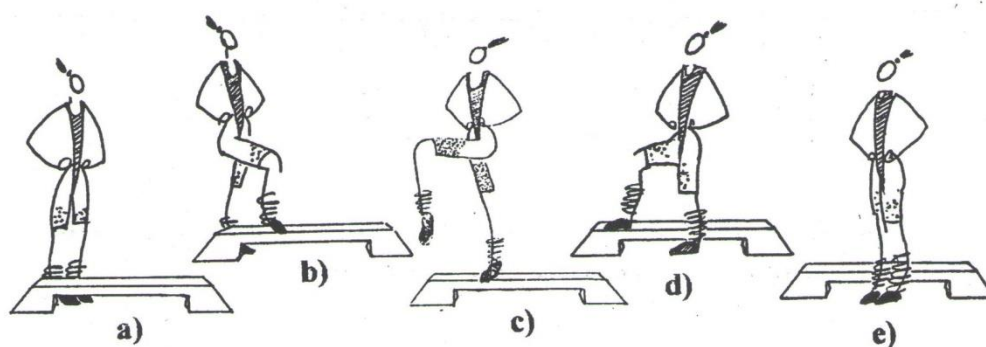
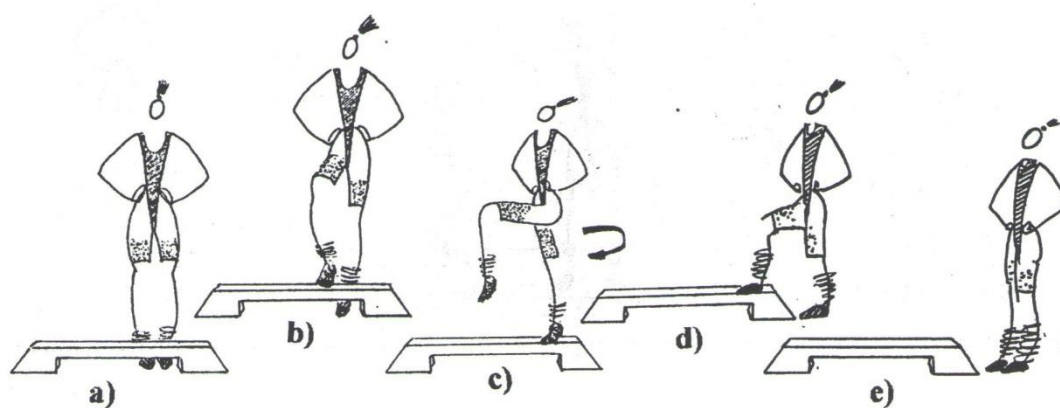


#### 15. Шаг У – TURN

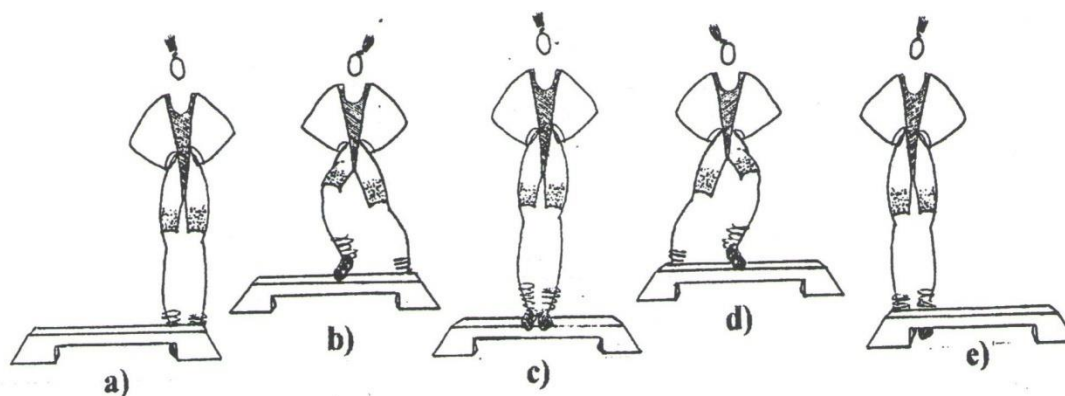




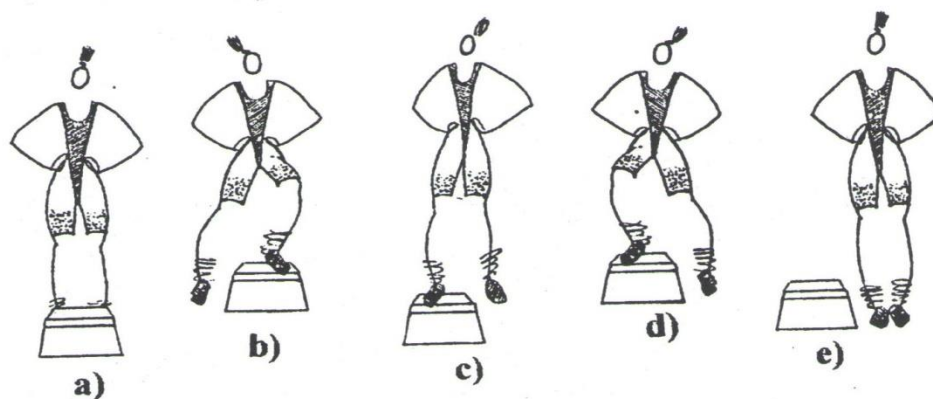
## 16. Шаг $\frac{1}{4}$ HOP TURN; $\frac{1}{2}$ HOP TURN



## 17. Шаг A – STEP



## 18. Шаг подскоки (OVER THE TOP, ACROSS, LUNGE)



**Repeat** (поворот) – это удвоение или утроение движения, которое используется только в попеременных шагах. Repeat можно использовать в двух случаях.

1 случай: Использование Repeat при выполнении шага с подъемом ноги. Поворот может выполняться 2 раза – двойной подъем колена (счет 1 – 6) , 3 раза – счет 1 – 8 и т.д.

2 случай: Использование Repeat при выполнении шага Little mambo . Наступить на степ можно 2 раза (5 счетов), 3 раза(7 счетов) и т.д.

### **Power Step**

В продвинутых классах формата Combo или смешанных форматах Step – N – Sculpt часто используются элементы Power Step (в этом случае урок становится высокоударным). Рассмотрим выполнение прыжков на примере шага basic step:

- на счет 1 – 2 подняться на степ правой , левой ногой, - на счет 3 – 4 спуститься правой, левой ногой.

1. прыжок может выполняться только на счет 1 – Leap one;
2. прыжок может выполняться только на счет 2 – Leap two;
3. категорически запрещается выполнение прыжка на счет 3;
4. Прыжок на счет 4 теоретически допустим, используется по желанию инструктора.

**Run**(бег) – одновременное использование прыжков на счет 1 и 2 при выполнении basic step.

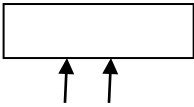
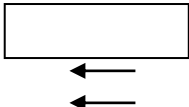
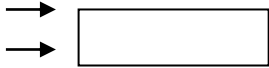
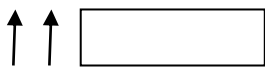
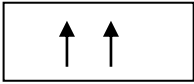
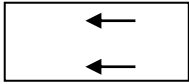
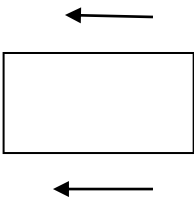
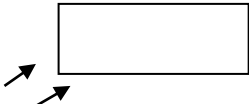
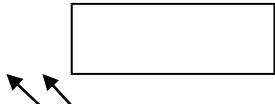
**Jump** – запрыгивание на степ двумя ногами одновременно.

**Нор** – подскок на одной ноге с приземлением на ту же ногу, выполняемый на счет 2 в шагах с подъемом ноги.

## РАЗНОВИДНОСТИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛАТФОРМЫ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Чтобы Вы могли максимально разнообразить свои уроки, мы предлагаем следующие таблицы классификаций. В таблице № 2 представлено 5 основных подходов, которые используются в степ аэробике. Двумя стрелочками обозначены положения тела, из которых можно выполнить любой шаг, представленный в таблице № 1.

Таблица № 2. Положение тела относительно платформы.

	Фронтальное	Боковое
1. Спереди		
2. С торца*		
3. Сверху*		
4. По сторонам(Straddle)		
5. От угла*		



\* Данное положение можно рассматривать как лицом, так и боком относительно платформы.

Таблица № 3. Основные перемещения по степ – платформе.

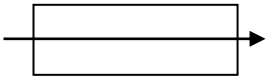
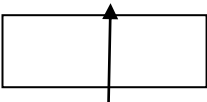
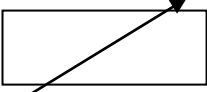
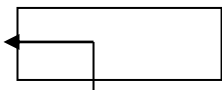
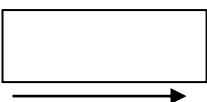

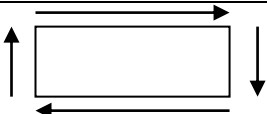
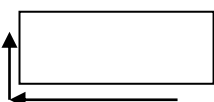
Вдоль	
Поперек	
По диагонали	
По L - направлению	

Таблица № 4. Перемещения относительно платформы.

Вдоль	
Поперек	
Вокруг платформы	
Вокруг угла платформы	

## МЕТОДЫ СОСТАВЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В СТЕП АЭРОБИКЕ

### Как составить комбинацию?

Кто – то готовится за 1 час до начала урока, кто – то за 2 – 3 дня – это зависит от Вашего профессионального уровня. Мы настоятельно рекомендуем подготовиться к уроку заранее, так как перед Вами будет стоять две большие

задачи:- Грамотно и правильно сбалансированный конечный продукт, то есть конечная комбинация.- Грамотно и правильно сбалансированный процесс разучивания, другими словами сам урок.

Остановимся на составлении композиции, так как именно ее (составленную предварительно) Вы будете разучивать в течение всего занятия. Поэтому очень важно учитывать следующие моменты:

**Баланс симметрии.** Для соблюдения баланса симметрии необходимо, чтобы нагрузка, приходящаяся на правую ногу, соответствовала нагрузке, приходящейся на левую ногу, то есть количество движений с правой ноги должно соответствовать количеству движений с левой ноги. Аналогично, должен соблюдаться баланс между количеством шагов с подъемом ноги. *Вперед*(knee – up, kick) и количеством шагов с подъемом ноги *назад* (захлест, back)

**Рисунок** конечной комбинации должен быть разнообразным. Используйте все пространство вокруг степа, а также максимальное количество перемещений, как на платформе, так и вокруг нее.

**Совет:** *Для удобства восприятия группой Вашей комбинации, блоки, внутри комбинации, должны отличаться друг от друга по структуре (набору шагов, перемещений). Желательно, чтобы первые шаги каждого нового блока тоже отличались друг от друга.*



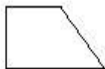

Таким образом, правильно расставленные акценты внутри комбинации, помогут инструктору во время разучивания и упростят процесс обучения. Составить композицию можно несколькими способами. Всем известный – Вдохновение! Однако мы настаиваем подходить к этой задаче методично и профессионально.

## МЕТОДЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ

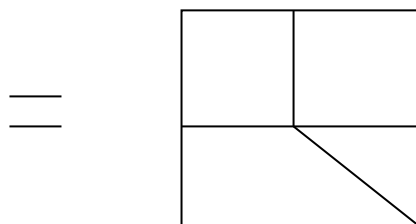
**Первый метод** – метод соединения. Возьмем определенный набор шагов и последовательно соединим их между собой.

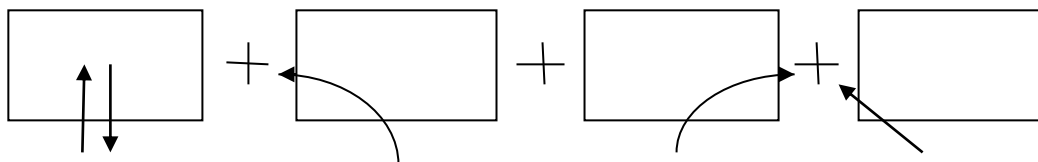
*Главное при составлении комбинации учитывать инерцию движения, сочетания шагов, баланс лидирующей ноги и количество счетов, которое должна занимать конечная композиция (16 или 32 счета).*

Условно, представим шаги в виде геометрических фигур.

basic (1 – 4)	
little mambo (1 – 3)	
little mambo repeat (1 – 5)	
kick (1 – 4)	

Теперь произведем сложение шагов: Конечная комбинация со сменой лидирующей ноги (счет 1 – 16)





basic (1 – 4)	little mambo (1 – 3)	little mambo repeat(1-5)	kick (1 – 4)
правой	правой	левой	правой

**Второй метод.** Если вы начинающий инструктор и Вам сложно составить комбинацию, или Ваша группа состоит из новичков, с которыми необходимо разучить I каждый шаг в отдельности, мы предлагаем воспользоваться *методом линейной прогрессии*. Метод линейной прогрессии представляет собой разучивание каждого шага отдельно без дальнейшего объединения этих шагов в конечную комбинацию.

## МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ КОМБИНАЦИИ

В настоящее время в фитнесе существует 3 основных метода разучивания:

**Метод сложения:** Каждое движение (комбинация движений) прибавляется к предыдущему движению. Суть метода заключается в следующем: Каждый шаг разучивается отдельно. После чего разученные шаги последовательно объединяются между собой. Помимо того, что метод сложения используется самостоятельно (например, в формате ВТ), он является обязательной составляющей метода деления (сложение удвоенных шагов, с последующим их делением) и метода модификации (разученные модифицированные шаги складываются между собой). Рассмотрим этот метод на примере простой комбинации. Рассмотрим этот метод на примере простой комбинации.

1. Kick (1 – 4)  $\oplus$
2. Over (1 - 4)  $\ominus$
3. 2 shasse (1 – 4)  $\otimes$
4. Reverse(1 – 4)  $\oslash$

$$\oplus + \ominus + \otimes + \oslash =$$

$$=$$

$\oplus$	$\ominus$
$\otimes$	$\oslash$

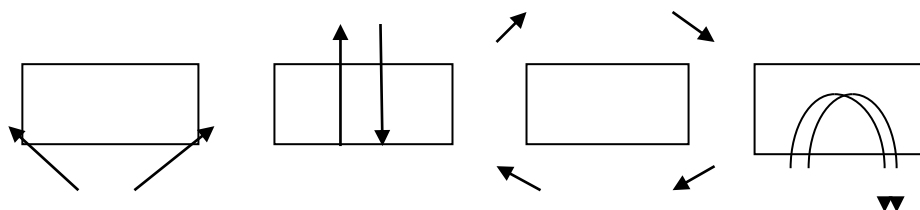
**Метод деления.** Каждое движение (комбинация движений) разучивается в двойном количестве, затем делится пополам с помощью голосовой команды.

Рассмотрим этот метод на примере той же комбинации.

$$\oplus \oplus + \ominus \ominus + \otimes \otimes + \oslash \oslash =$$

$\oplus$	$\ominus$
$\otimes$	$\oslash$

После деления получим конечный вариант (16 счетов)

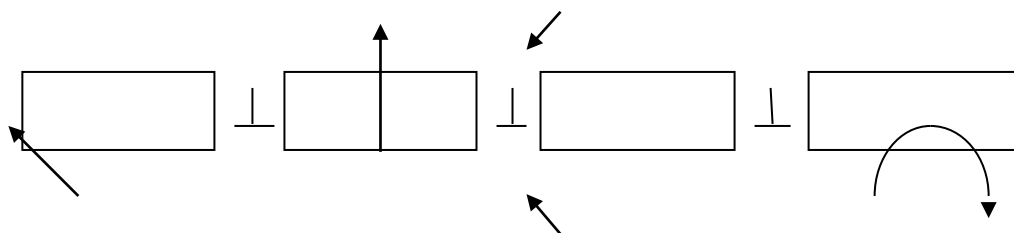


2 Kick (1 – 8)      2 Over (1 – 8)      4 Shasse (1 – 8)      2 Reverse (1 – 8)

---

**2**

После деления получим **конечный вариант** (16 счетов)



Kick (1 – 4)

Правой

Over ( 1 – 4)

Левой

2 Shasse ( 1 – 4)

Левой, Правой

Reverse ( 1 – 4)

Левой

**Метод модификации.** Движение (комбинация движений) видоизменяется в пределах разучиваемой комбинации. **Модификация движения (шага)**  
Способы модификации:

1. Добавление перемещений
2. Добавление поворота
3. Добавление прыжков(Power step)
4. Изменение начального или конечного положения тела относительно степ платформы (таблица № 2)

В качестве примера рассмотрим модификацию шага basic:

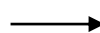
Basic + перемещение



Basic + поворот



Basic + прыжок на счет



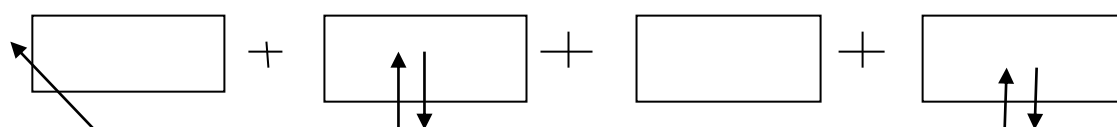
Basic с изменением конечного положения



**Модификация комбинации движений.** Рассмотрим этот метод на примере простой комбинации.

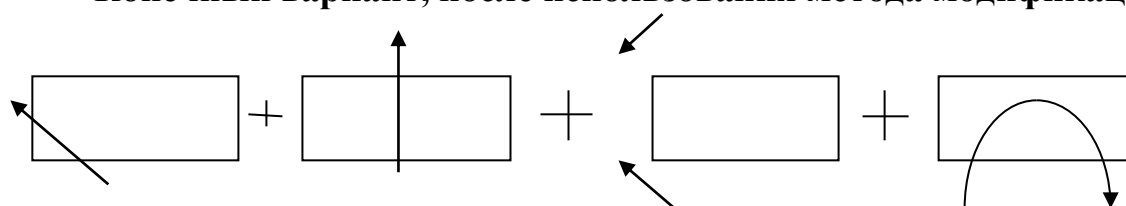
Knee – up (1 – 4)	————→	Kick (1 – 4)
Basic(1 – 4)	————→	Over (1 – 4)
March (1 – 4)	————→	2 Shasse вокруг угла степа
Basic (1 – 4)	————→	Reverse (1 – 4)

### Исходный вариант (16 счетов)



Knee – up (1 – 4)    Basic ( 1 – 4)    march(1-4)    Basic (1 – 4)  
 Правой

### Конечный вариант, после использования метода модификации



Kick (1 – 4)    Over (1 – 4)    2 Shasse    Reverse (1 – 4)  
 Правой   левой   левой, Правой   левой

### Основные принципы метода модификации

1. Максимальное соблюдение инерции при разучивании.
2. Количество шагов на степ платформе и на полу в процессе разучивания должно соответствовать количеству шагов на степ – платформе и на полу в конечной комбинации.

3. «Счет» смены лидирующей ноги в конечном продукте должен соответствовать «счету» смены лидирующей ноги в процессе разучивания.
4. Используя принцип модификации, придерживайтесь следующего порядка:
  - 1 изменение направления движения;
  - 2 добавление поворота;
  3. добавление элементов Power Step;

В своих уроках Вы можете пользоваться всеми вышеперечисленными методами разучивания. Это зависит от формата урока, поставленных целей и Вашего желания.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.     **Степ – аэробика:** Пособие для фитнес – инструкторов, : Москва, ЗАО «Издательский дом Логос - Развитие», 2003. – 26 стр.
2.     **Программа по степ – аэробике:** Федерация аэробики России, Москва , 1997г.
3.     **Сиднева Л.В. , Алексеева Е.П. «Учебное пособие по базовой аэробике»:** Москва, 1997 г.

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**